

<https://ressources-cemea-pdll.org/spip.php?article912>



# Le coucher individualisé en centre de vacances

- Textes - Vie quotidienne - Sommeil, repos -

Date de mise en ligne : lundi 21 avril 2014

**« En colo, on se lève quand on veut, mais on ne se couche pas quand on veut... »**

Eh, oui, remarque judicieuse de la part des enfants quelquefois, mais remarque bien embarrassante pour les adultes que nous sommes. Respecter les rythmes de vie des enfants, les rendre plus autonomes, faire qu'au centre de vacances, cela ressemble à la maison, telles étaient les intentions de l'équipe d'encadrement. Pourtant le soir, hé bien, on ne changeait pas grand-chose à ce qu'on vivait, enfant, en colo, il y a... 30 ans. Il est bien difficile, en effet, de mettre en place un coucher individualisé : le parallèle avec le matin, est facile sur le plan théorique, mais dans la pratique, que faire ?

Avec d'autres animateurs, il y a quelques années, nous nous sommes dit : « chiche de permettre l'extinction des feux individuelle ! ». Oui, mais comment, quand il n'y a qu'un interrupteur collectif, pas de lampe de chevet et des grandes chambres ? Nous avons demandé aux enfants d'apporter des lampes de poches ; nous avons négocié avec divers organismes un petit investissement pour ce matériel et nous avons fourni les piles sur le budget éducatif (pas plus cher que la colle pour coller les lentilles !).

Chaque soir, chaque enfant pouvait lire dans son lit. Bien sûr les enfants ont parfois envie d'enfreindre les règles de vie établies : pas de jeux de lumière à ce moment-là et extinction des feux à partir d'une heure limite signalée par l'adulte si nécessaire. Au début, pour faire « grande personne », chacun veut éteindre le dernier. Ensuite, chacun, assimilant plus le but de ce fonctionnement, éteint quand il en ressent le besoin.

Voilà, permettre l'individualisation du coucher, ce n'est sans doute pas la panacée. D'aucuns pourraient crier au scandale : « nous abîmons les yeux de ces petits : », « certainement pas plus qu'avec la télé » répondront les autres.

Cette expérience dure depuis plusieurs années avec des enfants de plus de neuf ans, avec des effectifs et des locaux différents. Les enfants sont satisfaits, les adultes ne sont pas plus surchargés. Il est en effet important d'améliorer la vie quotidienne des enfants sans encore sacrifier le rythme de vie de l'adulte.

Bien modeste, très certainement mais réelle, cette expérience a permis une meilleure prise en compte du rythme de chacun.

Et vous quelles sont vos expériences dans ce domaine ?

*Les Cahiers de l'animation vacances loisirs n°5 - Jean-Yves Sinsard*